

Rezept

Zuckerfreie Kokos-Himbeer-Overnight-Oats

Ein Rezept von Zuckerfreie Kokos-Himbeer-Overnight-Oats, am 09.09.2024

Zutaten

1,5 TL Chia-Samen	10 g Kokoschips
50 g Haferflocken	170 g Kokos-Reis-Drink
50 g Himbeeren	

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 Portion (220 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 384 kcal, 20 g F, 12 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen und Kokoschips mit dem Kokos-Reis-Drink vermischen und 10 Minuten quellen lassen. In einem Glas mit Deckel (z.B. ein Weck-Glas) über Nacht in den Kühlschrank stellen.
2. Am nächsten Morgen das Oat einfach aus dem Kühlschrank nehmen und die Himbeeren darauf verteilen. Wer mag kann auch noch ein paar zusätzliche Kokoschips darauf geben.